

Svømmestævne for svømmeskolen 2017

Kære svømmere og forældre!

Kom og vær med, når vi i

Hørsholm
Svømmeforening

afholder vores halvårige svømmestævne
for alle svømmere i svømmeskolen
mandag den 27. november 2017
kl. 17.00 til ca. 19.00



Svømmestævne

– hvad er det?

Hørsholm Svømmeforening afholder traditionen tro svømmestævne for alle svømmere i svømmeskolen. Formålet er at vise forældre og svømmere hvor dygtige I er blevet og få et hyggelig svømmestævne.

Stævnet er også for nye svømmere, som ikke er vant til at gå til stævne, og derfor vil et par af klubbens rutinerede svømmere vise jer, hvordan det hele skal gøres inden stævnet starter. Og der er gennem stævnet instruktion fra trænere og speaker

Man kan vælge at starte fra en startskammel, fra kanten eller nede i vandet. Der vil også være mulighed for at trænere svømmer med i bassinet.

Bliver du nervøs, eller fortryder du på dagen, så tal med din træner, som naturligvis er til stede. De er med for at hjælpe dig!

Familien er selvfølgelig også velkommen på tilskuerrækkerne! Tag gerne et ekstra håndklæde med, evt. en T-shirt og måske lidt mad og drikke til svømmeren.

Praktisk info

Til stævnet starter vi med lidt opvarmning kl. 17.00, hvor svømmerne kan hoppe i vandet og svømme et par baner inden stævnet starter kl. 17.30. Tal med din træner om hvor meget du skal svømme, så du ikke bliver for træt.

Det vil være muligt at deltage i følgende løb – er du i tvivl, så spørg din træner, hvad der passer bedst til dig!

Hver svømmer må maksimalt deltage i 3 løb:

- 25m Fri (Crawl)
- 25m ben med plade
- 25m Bryst (Brystsvømning)
- 25m Ryg (rygcrawl)
- 25m Fly (Butterfly)
- 50m Fri (Crawl)
- 50m Bryst (Brystsvømning)
- 50m Ryg (rygcrawl)
- 50m Fly (Butterfly)
- 100m IM (Individuel Medley: 25 fly, 25 ryg, 25 bryst, 25 crawl)

Tilmeldingen skal ske på vores hjemmeside: www.hsvoem.dk hvor link vil fremgå "Svømmestævne efterår 2017".

Frist for tilmelding er mandag den 20. november kl. 12.00

Kom og vær med – det bliver sjovt!

Svømmehilsner
Hørsholm Svømmeforening